



Orientación provisional para gimnasios en interiores y configuración de gimnasios (4 de octubre de 2021)

Directrices para realizar negocios:

Cualquier escenario en el que las personas se reúnan presenta un riesgo de transmisión de COVID-19. Todas las organizaciones y programas que reúnen a grupos de personas deben crear e implementar un plan para minimizar la oportunidad de transmisión de COVID-19. La guía a continuación ayudará a *gimnasios cubiertos, estudios de yoga, estudios de baile, centros de artes marciales, pistas de patinaje (sobre hielo y sin hielo), áreas de juego cubiertas y boliches* a reducir la propagación del COVID-19. Además, recomendamos encarecidamente a todos los empleadores que dirijan a los empleados y a los clientes a la información en el sitio web: [Encuentre su lugar para vacunarse](#) y animarlos a que se vacunen. Para obtener orientación sobre las vacunas, consulte nuestra [Guía provisional para personas que han sido vacunadas contra el COVID-19](#).

Esta guía abarca los siguientes temas:

- Vacunación
- Distanciamiento social y minimización de la exposición
- Mascarillas de tela
- Limpieza e higiene
- Monitoreo de síntomas
- Combate a la desinformación
- Sistemas de agua y ventilación
- Recursos Adicionales

Vacunación

Recomendamos encarecidamente a todos los empleadores que dirijan a los empleados y clientes a la información [Find Your Spot, Take Your Shot](#) y los alienten a vacunarse. Para obtener orientación sobre las vacunas, consulte nuestra [Orientación provisional para personas que han sido vacunadas contra COVID-19 y Recomendaciones para protegerse mutuamente](#).

Se recomienda encarecidamente a las empresas:

- Exigir a los empleados que informen sobre su estado de vacunación.
- Exigir que los empleados que no estén vacunados o que no revelan su estado de vacunación participen en programas de detección/pruebas.

Distanciamiento social y minimización de la exposición

[El distanciamiento social](#) es una herramienta clave que tenemos actualmente para disminuir la propagación de COVID-19. El distanciamiento social (“distanciamiento físico”) significa mantener espacio entre usted y las demás personas que no son de su hogar. Si no está completamente vacunado, permanezca a una distancia de por lo menos 6 pies (aproximadamente 2 brazos de distancia) de otras personas; no se reúna en grupos; permanezca alejado de lugares concurridos y evite las reuniones masivas.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y los gimnasios:

- Recordar a todos los empleados, visitantes y usuarios que se auto monitorean y se hagan la prueba si tienen síntomas de COVID-19.
- Colocar letreros en la entrada principal que recuerden a las personas que deben mantenerse a una distancia de seis pies (2 metros).
- [NC DHHS Recuerda las 3Ms](#) proporciona versiones en [inglés, español, bilingües en inglés y español](#) del volante “*Esperar*”
- Para actividades que involucren a personas usando equipos fijos o carriles en el gimnasio, crear una partición o mueva el equipo, o restrinja el acceso a los carriles, de modo que las personas que realicen la actividad de ejercicio estén separadas por al menos seis (6) pies (2 metros).
- Para las clases o actividades en grupos, asegúrese de que todas las personas estén separadas por al menos 6 pies. Los instructores pueden acercarse a 6 pies de los clientes durante breves períodos de tiempo (menos de 15 minutos).
- Marcar 6 pies de espacio en las líneas en el punto de venta y en otras áreas de alto tráfico para los clientes.
- Para las personas que esperan su turno en la actividad, separe los asientos para que las personas puedan distanciarse socialmente y mantenerse a 6 pies entre sí.
- Fomentar las actividades y las clases al aire libre si es posible.
- Cerrar todas las áreas del gimnasio o gimnasio donde no se pueda mantener el distanciamiento social, como saunas, baños de vapor e hidromasajes.
- Utilizar el registro automático o coloque una barrera/división entre el personal de recepción y los miembros.
- Cuando los lavabos o duchas no estén separados por 6 pies, considere limitar el uso a todos los demás lavabos o duchas para que las personas puedan mantener la distancia social mientras usan.
- Cerrar todas las áreas de asientos comunes, áreas de descanso y otras áreas que promueven que las personas se reúnan en grupos.
- Los servicios de entrenamiento personal y el entrenamiento físico deben practicar el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando estos servicios requieran contacto físico entre el personal y el participante, las manos deben lavarse inmediatamente antes y después del servicio y ambas partes deben usar mascarilla de tela y el contacto cercano debe ser mínimo.
- Animar a las personas a traer sus propios patines, bolas de boliche o zapatos de boliche, según corresponda.

Mascarillas de tela

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

Existe evidencia de que usar una mascarilla puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19, especialmente porque las personas pueden estar infectadas con el virus y no saberlo.

Se recomienda encarecidamente en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Hacer que todos los clientes y trabajadores que no están completamente vacunados usen una mascarilla en los interiores y mantengan distanciamiento físico de otras personas a menos que declaren que se aplica una excepción.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Alentar a todos los empleados y clientes vacunados a que se cubran la cara cuando se encuentren en el interior y a menos de 6 pies de distancia de los demás, si se encuentran en un condado de niveles altos o sustanciales de transmisión según lo definido por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).
- Colocar letreros que indiquen que todos los empleados y visitantes deben usar una mascarilla si se encuentran en un condado con niveles altos o sustanciales de transmisión según lo define los CDC, en inglés: [Opción 1](#) | [Opción 2](#), español: [Opción 1](#) | [Opción 2](#)
- Proporcionar a los clientes mascarillas desechables para que las usen mientras se encuentren en el establecimiento.
- Visitar el sitio web de respuesta al [COVID-19](#) de NC DHHS para obtener más información sobre la [guía de mascarilla](#) y acceso a las plantillas de letreros que están disponibles en inglés y español.
- Proporcionar mascarillas de tela a los empleados y pedir que se laven adecuadamente con agua caliente y un secador de alta temperatura entre usos.

Limpieza e higiene

Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar un desinfectante para manos reduce la propagación de la transmisión.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Promover el uso frecuente de lavado y desinfección de manos para el personal y las personas. Exigir que el personal se lave las manos inmediatamente después de presentarse al trabajo, después del contacto con personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección y con frecuencia durante el día.
- Proporcionar un desinfectante de manos a base de alcohol (con al menos un 60% de alcohol) en la entrada y en cualquier otra área del centro de acondicionamiento físico o gimnasio, según sea necesario.
- Limpiar las superficies diariamente, priorizando las superficies de alto contacto. Si una persona se ha enfermado o alguien dio positivo por COVID-19 en las últimas 24 horas, limpiar y desinfectar el espacio con un desinfectante aprobado por la EPA para SARS-CoV-2 (el virus que causa COVID-19).
- Limpiar todo el equipo compartido entre los usuarios o proporcionar materiales de limpieza con instrucciones para que los invitados limpien el equipo antes y/o después de su uso.
- Revisar sistemáticamente y con frecuencia y vuelva a llenar los desinfectantes para manos (al menos 60% de alcohol) y asegurarse de que haya jabón y materiales para secarse las manos en todos los lavabos.
- Proporcionar pañuelos desechables para una correcta higiene al toser y estornudar.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- ❑ Si se proporciona servicio de toallas, las toallas sucias deben guardarse en recipientes cerrados, los empleados deben manipularlas mínimamente y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular la ropa de cama sucia. Las toallas deben lavarse y secarse a fuego alto.
- ❑ Proporcionar materiales para que los miembros limpien y desinfecten el equipo antes y después del ejercicio en cada lugar.
- ❑ Retirar las superficies blandas y los elementos difíciles de desinfectar en los vestíbulos y otras áreas en la medida de lo posible.

Monitoreo de síntomas

La realización de exámenes periódicos de detección de síntomas puede ayudar a reducir la exposición. Se debe alentar al personal a que se autocontrole en busca de síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si desarrollan síntomas, deben notificar a su supervisor y quedarse en casa. Más información sobre [cómo monitorear los síntomas](#) está disponible de los CDC.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Tener un plan establecido para retirar inmediatamente a los empleados del trabajo si se presentan síntomas. Los empleados que parecen tener síntomas al llegar al trabajo o que se enferman durante el día deben separarse inmediatamente de otros empleados, clientes y visitantes, y deben enviarse a casa.
- ❑ Realizar un examen diario de [síntoma](#) (cuestionario de entrevista estándar [inglés](#) | [español](#)) de los empleados a la entrada al lugar de trabajo y enviar inmediatamente a los trabajadores sintomáticos a casa para aislar.
- ❑ Colocar letreros en la entrada principal solicitando que las personas que han tenido síntomas de fiebre o tos no ingresen, como volantes de [Recuerde las 3Ms/No entres si presentas síntomas](#) (en inglés - [Color, Blanco y Negro](#); español - [Color, Blanco y Negro](#)).
- ❑ Establecer y hacer cumplir políticas de licencia por enfermedad para prevenir la propagación de enfermedades, que incluyen:
 - Hacer cumplir a los empleados que se queden en casa si están enfermos.
 - Fomentar el uso liberal de la política de licencia por enfermedad.
 - Expandir las políticas de licencias pagadas para permitir que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos.
- ❑ [Conforme con las pautas de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 o un profesional médico lo presume positivo debido a síntomas, el empleado debe ser excluido del trabajo hasta que:
 - No tenga fiebre durante al menos 24 horas desde la recuperación (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y
 - Otros síntomas han mejorado (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) Y
 - Han pasado al menos 10 días desde los primeros síntomas

*** Ya no se recomienda una estrategia basada en pruebas para interrumpir el aislamiento o las precauciones y los empleadores no deben exigir documentación de una prueba negativa antes de permitir que un trabajador regrese.**

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS

- ❑ [Conforme con las pautas de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 pero no tiene síntomas, debe permanecer fuera del trabajo hasta que hayan pasado 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico COVID-19 positiva, suponiendo que no han desarrollado síntomas posteriormente desde su prueba positiva.
- ❑ Exija que los empleados sintomáticos usen mascarillas hasta que salgan de la instalación. El personal designado debe implementar el procedimiento de limpieza y desinfección siguiendo las [pautas de los CDC](#) una vez que el empleado enfermo se retire.
- ❑ Proporcionar a los empleados información sobre las líneas de ayuda para acceder a información u otro tipo de apoyo en referencia a COVID-19, por ejemplo 211 y la línea de ayuda Hope4NC (1-855-587-3463)

Combate de la desinformación

Ayudar a garantizar que la información que obtiene su personal provenga directamente de recursos confiables. Utilizar recursos de una fuente confiable como [CDC](#) o [NCDHHS](#) para promover comportamientos que eviten la propagación de COVID-19.

Se recomienda en los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- ❑ Poner a disposición del personal información sobre las estrategias de prevención y mitigación de COVID-19, utilizando métodos como videos, seminarios web o materiales impresos como preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19, Recuerde las 3Ms: usar Mascarilla, Mantener la distancia, lavarse las Manos; Últimas actualizaciones sobre COVID-19 del NC DHHS; Materiales y recursos sobre COVID-19 del NC DHHS](#)
- ❑ Colocar letreros y carteles, como los que se encuentran en [Recuerda las 3Ms \(Know Your W's\)](#) están disponibles en inglés y español. y los que se encuentran en [Herramientas para las redes sociales contra el COVID-19](#).

Sistemas de agua y ventilación

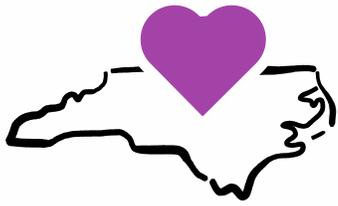
El uso reducido de agua y sistemas de ventilación puede plantear sus propios riesgos para la salud. Hay un aumento de Legionela y otros por agua estancada.

Se recomienda que:

- ❑ Antes de reabrir, siga la Guía de los [CDC para la reapertura de edificios después de un cierre prolongado](#) o una operación reducida para minimizar el riesgo de enfermedades asociadas con el agua.
- ❑ Asegurarse de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumentar la circulación del aire exterior tanto como sea posible abriendo ventanas y puertas, utilizando ventiladores u otros métodos. No abrir las ventanas y puertas si representan un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que utilizan las instalaciones. Mantener la humedad relativa entre el 40 y el 60 por ciento.
 - Para obtener ayuda con las recomendaciones de ventilación, consulte a un profesional de HVAC y consulte las actualizaciones de [ASHRAE](#) para obtener más información.
- ❑ Utilizar unidades portátiles de Filtración de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA).
- ❑ Si se utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores de montaje rígido, tome medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan de una persona directamente a otra. Si los ventiladores se desactivan o se retiran, los empleados y miembros deben estar al tanto y tomar medidas para prevenir [enfermedades relacionadas con el calor](#).

Recursos adicionales

- NC DHHS: [COVID-19 en Carolina del Norte](#)
- CDC: [Lineamientos provisionales para empresas y empleadores](#)
- CDC: [Limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- CDC: [Directrices sobre la reapertura](#)
- EPA: [Desinfectantes para el uso contra el SARS-CoV-2](#)
- FDA: [Seguridad alimentaria y la enfermedad por coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- HHS/OSHA: [Lineamientos sobre la preparación de los centros de trabajo para el COVID-19](#)



#StayStrongNC

**Mantenernos separados nos une.
Proteja a su familia y vecinos.**

**Obtenga más información en
nc.gov/covid19.**



**NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES**